

Bien-être & Maternité

Yoga | Sophrologie | Ressources | Echanges

Grossesse

Planning
2026-2027



CYCLE 1

du 14 septembre au 12 octobre 2026

lundi de 14h à 16h

CYCLE 2

du 3 novembre au 1er décembre 2026

mardi de 9h30 à 11h30

CYCLE 3

du 2 au 30 mars 2027

mardi de 9h30 à 11h30

CYCLE 4

du 1er au 29 juin 2027

mardi de 9h30 à 11h30

Post-partum

CYCLE 1

du 15 septembre au 13 octobre 2026

mardi de 14h à 16h

CYCLE 2

du 5 janvier au 2 février 2027

mardi de 9h30 à 11h30

CYCLE 3

du 27 avril au 25 mai 2027

mardi de 9h30 à 11h30



MOUVEMENT, RESPIRATION, DÉTENTE

pour se reconnecter à son corps et à ses émotions



5 SÉANCES DE 2H

dans un espace doux et bienveillant



Animé par Camille Blanchet,
sophrologue spécialisée en périnatalité
et Sabine Thomas, professeure formée
au yoga maternité.

Infos & inscriptions

Téléphone : 06.23.68.26.51

Email : famillesruraleslerussey@gmail.com

Tarif : 150€ le cycle

Sous réserve d'un minimum de 3 personnes inscrites